

# 12月の献立表



昼食		昼食	
1	サワラの西京焼き	1	鶏の唐揚げ
2	南瓜と蕪根のハニーソース	2	ホワイトマカロニサラダ
月	大根と豚肉の煮物	8	ピーマン炒め
1	あさりと湯葉の青菜和え	日	長芋とアスパラのお浸し
火	エネルギー 212kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 287kcal 塩分 2.2g
1	ブルコギ	1	鮭のごま風味焼き
2	タマゴサラダ	2	だし巻き玉子
月	はんぺんと野菜の田舎煮	9	糸コンと鶏肉の煮物
2	蒸し鶏のネギソース	日	きのこのおひたし
水	エネルギー 225kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 186kcal 塩分 1.2g
1	海老ときのこの玉子とじ丼風	1	豆乳のロールキャベツ
2	三色酢味噌和え	2	ほうれん草と人参の黒オリブ入りサラダ
月	ヘルシーチンジャオ	1	はんぺんのトマト焼き
3	インゲンのピーナッツ風味	0	蓮根レモン漬け
日	エネルギー 111kcal 塩分 2.6g	日	エネルギー 244kcal 塩分 2.5g
木	ホイコーロー	1	カレイのにんにく味噌焼き
2	特製シューマイ	2	豆腐の煮やっこ
月	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	1	炒り鶏
4	ほうれん草のバターソテー	日	小松菜の錦和え
日	エネルギー 167kcal 塩分 2.4g	金	エネルギー 212kcal 塩分 2.7g
1	タラの幽庵焼き	1	つくば鶏つくねの照焼き
2	きのこきんぴら(タモギ茸入)	2	マッシュサラダ
月	ニラと豚肉の味噌炒め	1	ナスとイタリア野菜の塩炒め
5	ズッキーニとアスパラのソテー	2	エノキ茸の煮浸し
日	エネルギー 182kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 279kcal 塩分 2.6g
1	牛肉のトマト煮	1	タラのスパイス焼き
2	さつま芋のレモン煮	2	さつま芋サラダ
月	イカの南蛮漬け風	1	ハムと玉葱の玉子とじ
6	干しエビとほうれん草の炒めもの	3	小松菜のピーナッツ和え
日	エネルギー 171kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 226kcal 塩分 2.5g
1	サバのもろみ焼き	1	牛すきやき丼風
2	春雨の酢の物	2	ねぎとちくわのぬた
月	牛蒡と竹輪の柳川風	1	蕪とアスパラの温サラダ
7	小松菜のおひたし	4	チンゲン菜ときのこのソテー
日	エネルギー 308kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 231kcal 塩分 2.5g

昼食		昼食	
1	ブリの西京焼き	1	ミニトオムレツ
2	五目野菜の甘酢和え	2	じゃが芋のそぼろ煮
月	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	2	四色豆腐
5	筍と山菜のきんぴら風	日	ごぼうサラダ
日	エネルギー 258kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 181kcal 塩分 2.1g
1	油淋鶏	1	まぐろハンバーグ
2	大豆大根	2	タラモサラダ
月	海老の和風玉子とじ	2	鶏と大根の味噌煮
1	ワカメの青ジソサラダ	3	青菜炒め
日	エネルギー 298kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 264kcal 塩分 2.9g
1	鮭の粕漬け焼き	1	チキンステーキ(オニオンソース)
2	ポテトサラダ	2	ほうれん草のピーナッツ和え
月	中華うま煮炒め	2	いかと高野豆腐のガーリック風味
7	小松菜の胡麻和え	4	シエルマカロニのベベロン風
日	エネルギー 212kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 203kcal 塩分 2.1g
1	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1	タラのバジル風味焼き
2	マカロニとサーモンのクリーム煮	2	青物の昆布
月	緑黄色野菜のポトフ風	2	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
8	春雨サラダ	5	ひじき煮
日	エネルギー 209kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 221kcal 塩分 2.5g
1	あんこうと木の子の四川風炒め	1	青椒肉絲
2	ひじき入りだし巻き玉子	2	ネギ入りだし巻き玉子
月	あさりとじゃが芋の白味噌仕立て	2	鳥賊そぼろあんかけ
9	オクラと湯葉の煮浸し	6	ズッキーニのみぞれしそ風味
日	エネルギー 246kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 261kcal 塩分 2.4g
1	和風メンチカツ	1	鮭の醤油幽庵焼き
2	ほうれん草とタコのにんにく和え	2	大根の煮物洋風仕立て
月	野菜のトマト炒め	2	彩り炒り豆腐
2	きのこちくわの和風ソテー	7	キャベツの旨味ソースかけ
日	エネルギー 194kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 191kcal 塩分 1.5g
1	サワラのもろみ焼き	1	味噌つくね
2	ピーンズサラダ	2	きのこハムのソテー
月	はんぺんの玉子とじ	2	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
1	切干ゆず風味	8	ほうれん草の白和え
日	エネルギー 194kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 188kcal 塩分 2.1g

昼食	
1	八宝菜
2	さつま芋とレーズンの煮物
月	茄子とこんにゃくの煮浸し
2	中華風春雨サラダ
9	エネルギー 180kcal 塩分 2.2g